



перспективное меню

завтрак	1 день	до	Злет	белки	жиры	углево	углеводы	ккал	вит С
каша мол пшеничная		180	8	5,7	34	209,9	0,9		
хлеб масло		30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1		
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0		

обед									
суп харчо на мб с смет		180	3,93	4,9	16,84	121	7,12		
шницель мясной		60	8,4	6,87	6,14	119,25	0,7		
гороховое пюре		120	4,2	2,3	12,5	113	0		
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11		
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3		
кисель		150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35		
макароны с сыром		150	8,6	8	32,4	237,2	0		
чай с сахаром		150	0	0	8,98	30	0		
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0		
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0		
итог			46.79	47.86	200.05	1520.58	20.48		
2 день									
каша мол геркулес		180	6,21	7,73	27,71	201	1,95		
масло		30	2,37	2,46	14,97	86,27	0		
чай с лимоном		150	0,04	0	9,1	35	1,6		
обед									
суп овощной на мб с смет		180	4,28	6,54	8,30	98,32	0,30		
рис отв		120	3,1	3,7	33,1	178,1	0		
рыба с овощами		100	9,6	4,9	43,31	101,25	3,96		
компот из кураги		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6		
молоко		150	2,95	3,25	4,8	55	0,55		
ужин									
суп с фрикадельками		180	7,5	7,2	15,9	143,01	8		
чай сл		150	0	0	8,98	30	0		
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0		
итого			44.62	35.38	211.32	1290.81	26.34		



com

3 день								
каша мол ячневая		180	3,3	4,06	21,24	135	0	
хлеб масло		30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	
какао с молоком		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	
обед								
суп гороховый с гренками		180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	
котлета мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	
соленый огурец		40	0,65	3,60	2,80	48,20	2,8	
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	
компот из с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	

напиток лимонный		150	0,11	0,01	18,32	72	4,8
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0
ужин							
суп рыбный из сайры		150	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64
ЧАЙ СЛ		150	0	0	8,98	30	0
итого			30.61	41.27	189.67	1183.45	39.58

4 день							
суп мол.гречневый		180	4,3	5,26	15,3	125,7	0,9
хлеб масло		30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0
обед							
суп кудрявчик на мб с смет		180	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97
картофель отв		120	3,1	4,1	25	149,8	12,6
бефстрогонов из печени		110	10,25	7,052	3,82	119,9	0
компот из вишни		150	0,24	0	19	72,79	5,7
соленый огурец		40	0,65	3,60	2,80	48,20	2,8

яблоко		100	0,4	0,4	9,8	64	10
ужин							
рагу из св овощей		150	2,23	4,04	10,13	86,67	14,33
чай п/сл		150	0	0	8,98	30	0
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0
итого			59.22	73.30	243.3	1754.79	19.25
5 день							
каша мол манная		180	5,7	6,1	19	144,8	0,7



хлеб масл	с		30,50	2,4	7,5	15,2	137,1	0
чай с сах			150	0,04	0	9,1	35	1,6
обед								
щи на мб	с смет		180	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54
жаркое по дом			180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35
напиток из ягод			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6
банан			100	0,4	0,4	9,8	144	10
ужин								
суп мол вермиш			180	5,7	6,1	19	144,8	0,7
хачапури с сыром			100	12,6	5,7	36,3	246	0,1
чай с сах			150	0,04	0	9,1	35	1,6
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0
итого				57.22	58.42	226.52	1611.28	36.23
6 день								
каша мол кукуруз			180	9,98	5	22,94	154	0,9
батон мас	сыр		30	2,37	2,46	14,97	86,27	0
кофейный напиток			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0
обед								
свекольник на мб с смет			180	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97
картоф пюре			120	3,9	6	25,7	170,2	12,5
суфле мясопеченоч			70	12,7	13,4	3,97	188,43	0
компот из изюма			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6

кисель			150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35
пряник			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0
ужин								
пудинг творожный	с		150	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27
соус мол			30	0,3	3,37	1,08	30	0,04
чай с сах			150	0,04	0	9,1	35	1,6
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0
итого				47.46	38.32	207.71	1338.96	29.86
7 день								
каша мол пшенная			180	8	5,7	34	209,9	0,9
хлеб масло			30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1
чай с мол			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0
обед								
суп вермиш на мб			180	1,9	2,03	12,38	75,42	5,94



сигус с мясом		150	14,43	24,12	38,45	332	4,8
компот с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3

мандарины		100	0,56	0,14	15,2	64	26,6
ужин							
суп мол рисовый		180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9
рогалик с повидлом		50	3,61	4,94	35,87	193,44	0,2
чай слад		150	0,04	0	9,1	35	1,6
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0
итого			46.91	43.84	231.05	1485.2	52.47
8 день							
суп мол.гречневый		180	4,3	5,26	15,3	125,7	0,9
батон с маслом		30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0
чай с мол		180	3,1	3,1	17,1	103,5	0
обед							
щи на мб с смет		180	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54
рис отв		120	3,1	3,7	33,1	178,1	0
компот из вишни		180	0,24	0	19	72,79	5,7
котлета мясная		60	8,4	6,88	6,13	159	0,69
с зел гор		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14
мандарины		100	0,56	0,14	15,2	64	26,6
ужин							
суп лапша дом		180	11,9	7,71	27,71	204,89	1,2
чай с сах		150	0	0	8,98	30	0
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0
итого			34.85	50.07	166.38	1375.77	7,79
9 день							
каша дружба		180	6,21	7,73	27,71	201	1,95
хлеб масло		30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0
какао с молоком		180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6
обед							
суп крестьянский на м/б		180	1,8	2	12,24	94,34	5,94
запеканка макар с мясом		160	14,7	14,97	39	337,28	1,01
солёный огурец		40	0.65	3,60	2,80	48,20	2,8



соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3
компот из изюма		180	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6
пряник		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0
молоко		150	2,95	3,25	4,8	55	0,55
ужин							
суп с рыбными фригательками		180	7,5	7,2	15,9	143,01	8
чай слад		150	0	0	8,98	30	0
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0
итого			40.91	47.34	234.96	1410.67	25,01

10 день							
суп мол рисовый		180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9
хлеб масл сыр		30,50	2,4	7,5	15,2	137,1	0
какао с молоком		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6
обед							
суп карт на мб с фасолью		180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0
котлета мясная		60	8,4	6,88	6,13	159	0,69
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3
икра из моркови с чесноч		45	0,52	3,79	3,37	42	1,59
напиток из ягод		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95
кисель		180	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35
ужин							
омлет с сыром		120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1
чай зелен		150	0	0	8,98	30	0
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0
итого			40.45	46.28	211.44	1541.49	56.54
за 10 дней			449.04	567.22	21314,00	14513,00	313.55
ср в день			44.90	56.72	213.14	1451.3	31.35

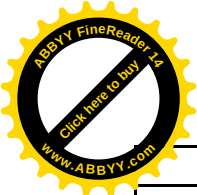


утверждаю

И Наполова О.Г

3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
200	8	5,7	34	209,9	0,9	177
30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	1
200	4,1	4,1	22,8	138	0	153

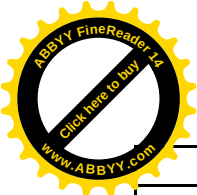
200	4,97	6,19	21,3	153	9	632
70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
150	4,63	3,5	18,8	170	0	111
200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	179
200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	384
160	8,6	8	32,4	237,2	0	206
200	0	0	11,98	43	0	148
50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
	54.7	55.15	254.3	1754.43	23,01	
200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	86
30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
200	0,04	0	12,13	47	2	154
200	7,54	9,08	11,53	122,67	0,30	40
150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	315
120	11,49	5,9	51,97	121,5	4,7	247
200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
200	2,95	3,25	4,8	55	0,55	145
200	7,5	7,2	15,9	158,9	8	50
200	0	0	11,98	43	0	148
50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
	65.51	45.81	269.19	1685.69	35.02	



200	4,4	5,4	28,32	180	0	90
30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150
200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	44
150	5,6	4,2	36	204,3	0	317
70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	35
40	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65
40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	179
200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	162

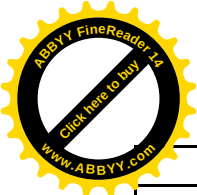
200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	87
200	0	0	11,98	43	0	148
0	34.56	48.50	219.21	1365.5	46.14	
200	5,38	6,58	19,13	157,3	0,9	
30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189
200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
150	5,2	6,8	41,2	250	21	205
120	11,18	7,69	4,13	13,08	0	43
200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
40	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65

100	0,4	0,4	9,8	64	10	230
180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	124
200	0	0	11,98	43	0	148
50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
	66.72	81.8	382.52	2089.94	21.25	
200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	90



30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
200	0,04	0	12,13	47	2	154
200	3,68	7,07	8,58	131,23	19,41	37
200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	276
200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
100	0,4	0,4	9,8	144	10	230
200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	55
100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
200	0,04	0	12,13	47	2	154
50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
	67.84	67.56	277.41	1866.6	44.33	
200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	90
30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
200	4,10	4,1	22,8	138	0	146
200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	36
150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	109
80	14,54	15,37	4,5	215,34	0	106
200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157

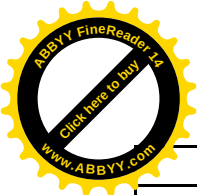
200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	384
40	3,00	3,9	29,8	166,8	0	166
170	16,78	22,19	44,78	422	0,33	106
40	0,45	5,06	1,62	45	0,06	176
200	0,04	0	12,13	47	2	154
50	2,50	0,16	16,6	79	0	1
50	3,30	0,5	20,1	95	0	3
	56.07	45.11	252.6	1751.0	35.31	
200	8	5,7	34	209,9	0,9	177
30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189
200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
200	2,8	2,7	17,15	104,75	8,25	67



200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	8

100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	230
200	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	54
60	4,33	5,93	46,04	232,12	0,25	149
200	0,04	0	12,13	47	2	154
50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
	56.61	48.44	288.68	1593.45	58.52	
200	5,38	6,58	19,13	157,3	0,9	
30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
200	3,68	7,07	8,58	131,23	19,41	37
150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	315
200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
40	1	0	5	20,96	16,18	134
100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	230

200	11,9	7,71	27,71	384	1,2	42
200	0	0	11,98	43	0	148
50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
	48.94	61.69	230.92	1684.66	10,60	
200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	93
30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150
200	2,5	2,8	17	103,25	8,25	51
190	16,54	18,2	45,62	401,03	1,32	76
40	0.75	3,60	3,10	47,6	3	65



40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	179
200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
200	2,95	3,25	4,8	55	0,55	145
200	7,5	7,2	15,9	158,9	8	50
200	0	0	11,98	43	0	148
50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
	52.66	58.70	294.03	1777.08	32.02	

200	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	54
30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150
200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	39
150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	313
70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	179
60	0,69	5,05	3,16	56	2,12	135
200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	159
200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	384
140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	100
200	0	0	11,98	43	0	148
50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
	49.74	55.66	257.62	1788.59	67.16	
	553.35	568.42	2726.38	17356,94	373.4	
	55.33	56.84	272.63	1735.69	37.34	